QUELQUES MOTS SUR LE QI GONG

«Qi» veut dire énergie ou force vitale. «Gong» veut dire travail ou méthode. Le Qi Gong est alors une méthode simple et efficace pour avoir plus d'énergie. Et tout le monde peut en profiter.

Le Qi Gong, pratique chinoise millénaire (5000 ans peut être), prend source dans le chamanisme ancestral.

Au fil du temps, il a évolué et s'est enrichi pour se diviser en différents courants :

Les six principaux courants sont :

École médicinale :

Son but est de préserver et de renforcer la santé et le bien-être et soigner des maladies. Les exercices de Qi Gong viennent en complément de l'acupuncture, le massage Tui Na, la pharmacopée, la diététique.

École confucianiste :

Créée par Confucius au 6ème siècle avant notre ère et développée par Mancius au 4ème siècle avant notre ère.

Cette école se caractérise par trois directions de travail :

- connaissance
- moralité
- droiture

École bouddhique :

L'enseignement repose sur l'entraînement et la libération mentale.

- l'école SAMADHI qui dit que "tout n'est qu'illusion"
- l'école CHAN (ZEN en japonais), qui vise la purification de l'individu.

École taoïste :

prêche le non-agir, "WU WEI". Elle a pour but d'accroître la longévité et de vivre en harmonie avec la nature.

Ecole des Shamans :

cherche à rétablir l'équilibre entre le visible et l' invisible

École des arts martiaux :

vise au maintien et à l'amélioration de la santé et du bien-être puis éventuellement d'utiliser cette vigueur dans le combat.

Pourquoi pratiquer le Qi Gong ?

L'absence du Qi égale absence de vie.

Selon la médecine chinoise traditionnelle, l'énergie vitale se répand dans toute chose. Quand le Qi est diminué, déséquilibré, ou stagnante pendant une longue période de temps, une maladie s'en suit. La clé de la bonne santé est alors une circulation abondante du Qi.

La pratique du Qi Gong aide à libérer les blocages énergétiques améliorant la circulation sanguine et le système immunitaire. Ceci favorise nécessairement une meilleure santé mentale et physique. Le Qi est naturellement renouvelé par la respiration profonde, la bonne nourriture, la proximité de la nature, et par la pratique du Qi Gong.

Les Chinois pratiquent le Qi Gong depuis des milliers d'années. Son efficacité est maintenant cliniquement prouvée dans les hôpitaux et les centres de recherche.

La pratique du Qi Gong

La pratique du Qi Gong comprend l'étude de la posture, de mouvements doux, d'automassages, d'exercices respiratoires et de techniques de concentration.

Posture

Dans la pratique du Qi Gong, la colonne vertébrale est toujours droite et étirée, et les articulations sont ouvertes. La tête est suspendue délicatement au-dessus de la colonne vertébrale et les pieds sont bien ancrés au sol.

Mouvements doux

Le Qi Gong favorise les mouvements doux, et sans effort, synchronisés avec la respiration. Il met l'accent sur la circulation d'énergie en utilisant l'intention plutôt que la force physique.

Exercices respiratoires

Le Qi Gong favorise la respiration abdominale profonde, lente et silencieuse. La respiration et l'énergie vitale vont de pair. La respiration harmonise le corps, le mental et l'esprit.

Concentration

La concentration permet de diriger le Qi ou le «souffle de vie». Cette pratique peut avoir des effets profondément bénéfiques sur l'état mental et, en retour, la santé physique.

Automassages

L'automassage stimule la circulation du Qi. En utilisant les doigts et les paumes des mains, on active des points de pression localisés sur les méridiens énergétiques.

Bases scientifiques

L'Institut Qi Gong, à Menlo Park en Californie, a compilé une base de données de plus de 1000 études scientifiques. **Selon ces études le Qi Gong peut :**

- Améliorer la pression et la circulation sanguine
- Équilibrer le taux de cholestérol
- Améliorer la digestion
- Accroître la capacité respiratoire
- Améliorer l'efficacité des traitements du cancer

La pratique du Qi Gong libère des agents neurologiques et des hormones bénéfiques. Il renforce notre système immunitaire.

Par exemple, il stimule la libération d'endorphines, qui sont associées à l'humeur et au mieux-être. Il améliore les niveaux de DHEA, une hormone stéroïde associée avec la santé et la jeunesse.

Qualité de vie

Dû à sa nature douce, tout le monde peut pratiquer le Qi Gong. La pratique régulière du Qi Gong améliore la qualité de vie et apporte un niveau énergétique plus élevé, ainsi qu'une plus grande joie de vivre et une meilleure compréhension de soi.

Bien que les changements physiologiques varient d'une personne à l'autre, les améliorations de la qualité de vie sont souvent profondes. Tout dépend de son assiduité à la pratique du Qi Gong.

Le Qi Gong de la Voie Intérieure

Vlady Stévanovitch s'est attaché à transmettre les exercices de Qi Gong, en mouvements, ainsi que les techniques énergétiques pratiquées allongées ou en assise (Qi gong « Nei Dan », ou alchimie interne) dans un but de santé et de bien être.

En cela, notre Qi Gong serait plutôt issu du Qi Gong taoïste.

Cependant, Vlady a écarté de la transmission les aspects culturels (noms chinois, l'histoire), philosophiques (le Taoïsme), pour donné une transmission directe, de corps à corps, où le ressenti et la perception de l'énergie vitale prévalent.

Son enseignement concret, ne se perd ni dans des concepts qui nous sont bien étrangers, ni dans des interprétations théoriques des phénomènes énergétiques. L'absence de termes chinois facilite l'apprentissage pour un public occidental.

Vlady Stévanovitch a livré un véritable mode d'emploi pour ceux qui au delà, des techniques de base renforçant la santé, veulent apprendre à maîtriser le Chi.

Les exercices enseignés en cours et en stage sont :

En mouvement

- Les Huit pièces de Brocart (étoffe soyeuse et précieuse, en analogie avec la santé)
- Les 11 exercices de santé chinois, sélectionnés parmi des centaines pour leur complémentarité.

Ils forment ainsi une pratique de santé complète.

En assise

- La respiration subombilicale « tantienienne » (qui engage notre centre, le Tantien)
- La petite circulation.

Les techniques plus avancées sont enseignées aux pratiquants avancés, dans les centres de formations d'enseignants (Haute Provence, Paris, Québec, Portugal).